

*Подвижные игры для
учащихся начальных
классов.*

Выполнила:
ученица 10 «А» класса
Яруллова Диана.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилами.



Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др.

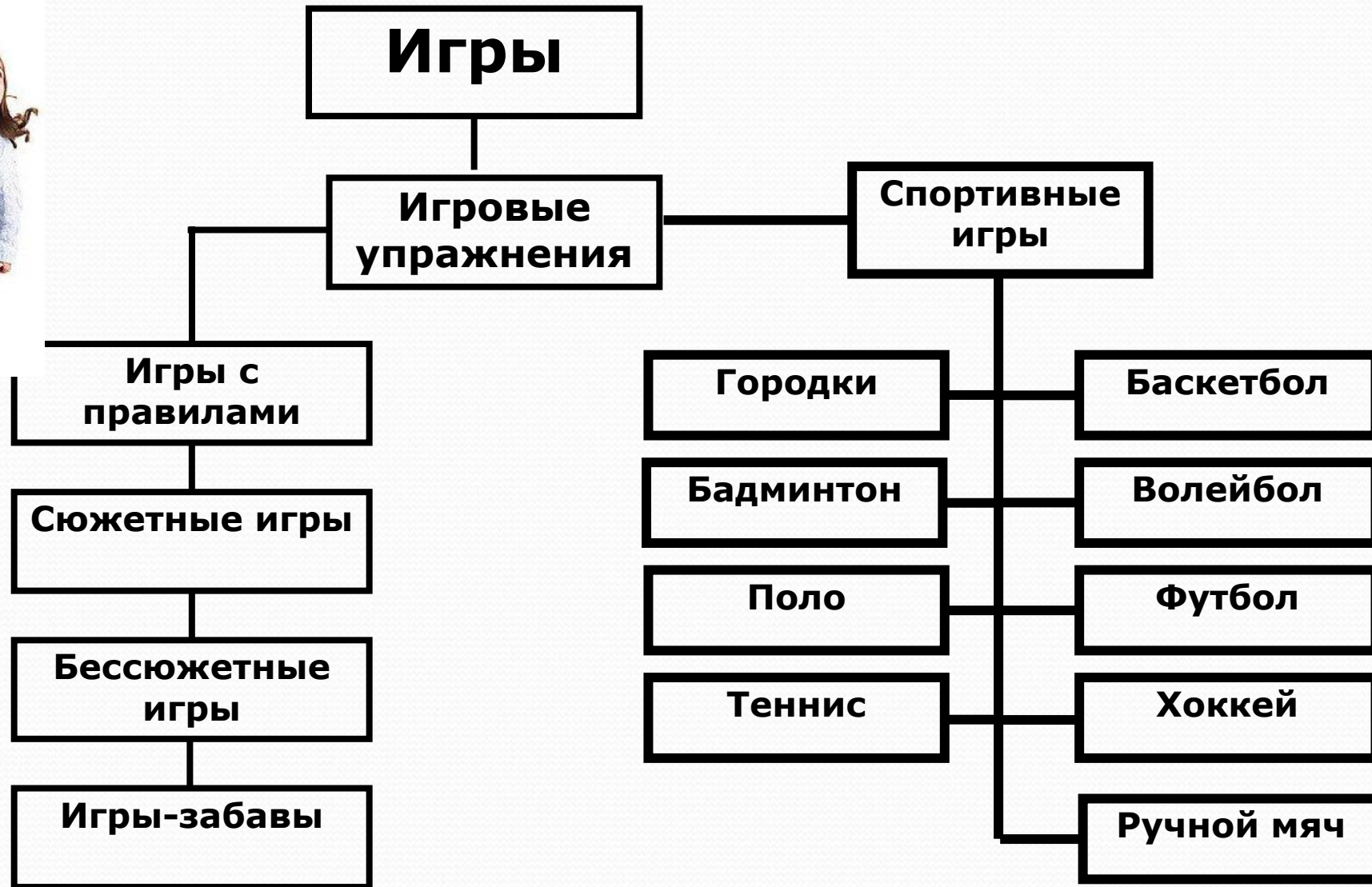


Значение игр:

- Совершенствование физических способностей ребенка
- Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма
- Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива
- Укрепление нервной системы
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей



Классификация



«Перемена мест»

Учащиеся выстраиваются в 2 шеренги друг на против друга. По команде игроки должны поменяться местами, заняв место команды соперника. В игре можно изменять исходное положение (стоя спиной друг к другу, лёжа, сидя, менять способы передвижения бег спиной вперёд, приставными шагами, прыжками).

Направленность : комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.



«Прыгуны – бегуны»

Одна команда «Прыгуны» вторая «Бегуны». Прыгуны встают по периметру квадрата, бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны стараются убежать от прыгуна, который за 20 секунд должен, прыгая на одной ноге, осалить как можно большее количества бегунов. По сигналу заходит другой прыгун. Играют до тех пор пока все прыгуны не пройдут квадрат. Затем команды меняются местами.

Направленность : развитие скоростно-силовых качество совершенствование координационных способностей.



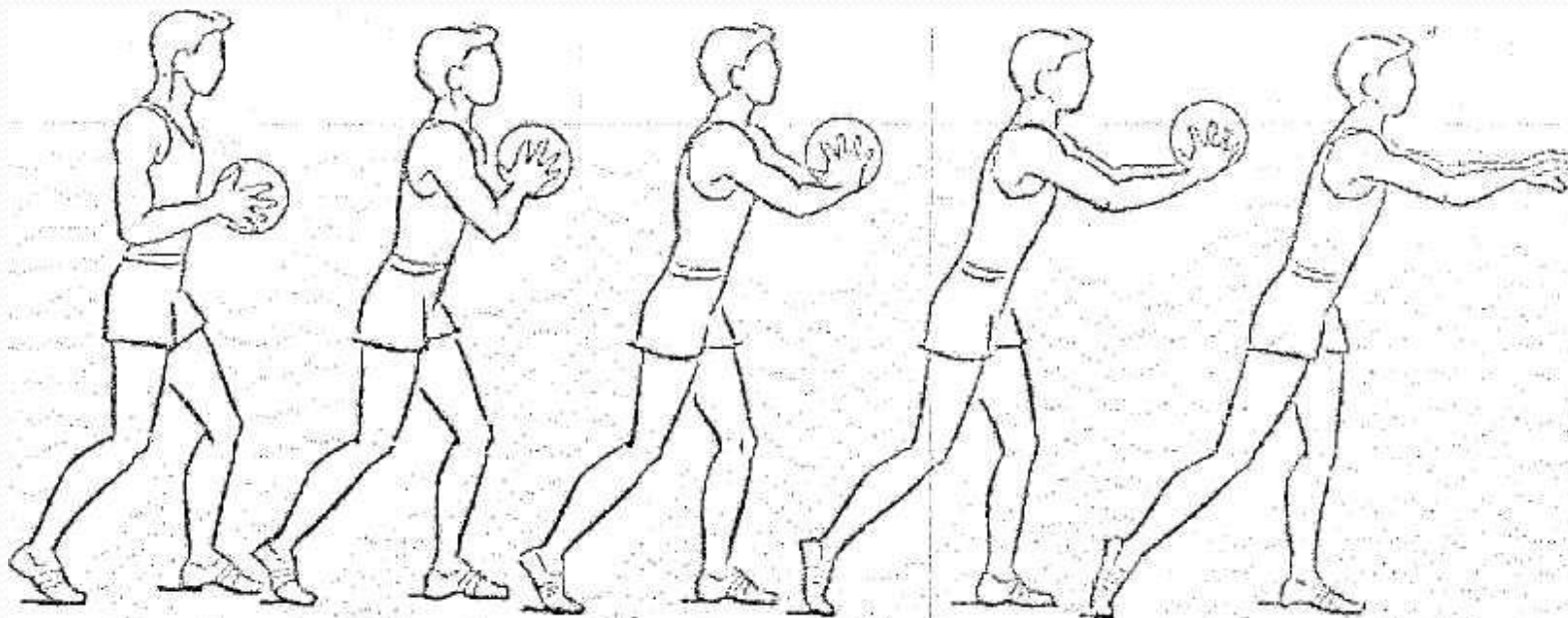
«Автомобиль»

Все дети с ведением мяча распределены по площадке, имитируют автомобиль. Исходная позиция: авто стоит, выполняем дриблинг на месте. Когда мотор заработал, начинаем ведение с продвижением (вперёд, назад, самостоятельно меняя скорость), по сигналу «светофор» красный - правильная остановка на две ноги, по сигналу светофора – жёлтый приседания с переводом мяча перед собой, зелёный - рывок вперёд с ведением мяча.



«Салками с передачами мяча»

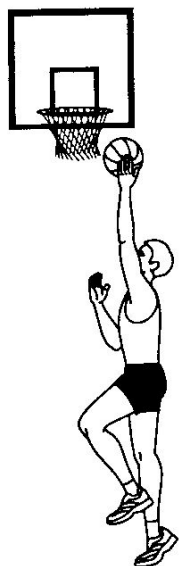
Начинают игру 2 ведущих, они, перемещаясь по площадке только с помощью передач, сделанных после двух шагов, должны осалить убегающих (бросать мяч в них нельзя), просто бегать с мячом нельзя. Кого осалили присоединяется к ведущим и стараются осалить остальных. Игра идёт до тех пор пока весь класс не осалит самого шустрого и внимательного.



«Неукротимый баскетболист»

Игра проводится в парах: первый участник—баскетболист, второй - судья. По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей. За каждый правильно заброшенный мяч он получает 1 очко. Второй игрок отмечает ошибки и подсчитывает очки (ошибками считаются нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п.). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Направленность : совершенствование броска мяча от груди двумя руками на месте.



Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит ещё и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий.

